

ISTITUTO PARITARIO “S.PERTINI”
ISTRUZIONE TECNICA settore ECONOMICO
INDIRIZZO: AMMINISTRAZIONE, FINANZA E MARKETING
PROGRAMMAZIONE SCIENZE MOTORIE
CLASSE II A

Anatomia del corpo umano:

- Lo scheletro
- Le articolazioni
- Il muscolo scheletrico
- Le fibre muscolari
- Il lavoro muscolare
- Apparato locomotore
- Apparato cardiocircolatorio
- Apparato respiratorio
- Sistema nervoso

Biochimica del movimento:

- Sistemi energetici
- Meccanismi di produzione dell'atp

Alimentazione:

- I carboidrati
- I grassi
- Le proteine
- I disturbi alimentari

Lo sviluppo psicomotorio:

- Capacità coordinative
- Capacità condizionali
- Schemi motori di base

Allenamento:

- Flessibilità e mobilità
- Riscaldamento
- Gli sport di squadra
- Gli sport individuali
- L'allenamento in condizioni di disabilità
- Le paralimpiadi
- Sedentarietà ed obesità
- Gli aspetti psicologici del movimento